# SENIA

ročník 1
číslo 1
březen 2015

Časopis nejen pro seniory

# PENÍZE K DŮCHODU NAVÍC

## Vypočítali Vám nízký důchod?

Zkuste požádat stát o dávky, s námi zjistíte, o kolik si přilepšíte.
Proč nezkusit vylepšit svoji finanční situaci?

### Zdraví a příroda

Začíná jaro, pojďme ho přivítat.
Dodejme tělu energii a zbavme ho škodlivin...

VÍCE NA STRANĚ 3

### Přečetli jsme

Peníze, které můžete od státu získat, to jsou nejen důchody. Stát můžete požádat i o další dávky...

VÍCE NA STRANĚ 4

### Cestování

Výlet do Divadla opery a baletu a také dotované zájezdy pro seniory...

VÍCE NA STRANĚ 5

# NA ÚVOD

VÁŽENÍ A MILÍ,
z televize, novin i rádií na nás neustále vyskakují nové a nové katastrofické zprávy – populace celosvětově stárne, důchodové systémy se zhroutí, ekonomika se propadá… Na druhou stranu se dozvídáme, že ještě nikdy lidé nežili v takovém blahobytu, nikdy společnost nedosahovala takového stupně rozvoje jako v dnešní době.
Tak co si z toho má každý pro vlastní život vybrat?
Je nad slunce jasné, že dnešní doba je náročná a složitá. A to zejména pro ty starší z nás. Vznikají sice různé studie, publikace a doporučení, jak všechen ten nápor zvládat. Dokonce i Ministerstvo práce a sociálních věci ČR v lednu letošního roku představilo dokument Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí. Ale co si pod ním konkrétního představit, na to si musíme ještě počkat.
Ze všeho výše uvedeného plyne, že v dnešní těžké době se člověk ve vyšším věku hůře orientuje, z různých důvodů má omezenou možnost využívat nabídku vzdělávacích, kulturních, pohybových, sportovních a společenských aktivit. Tím dochází k jeho postupné sociální izolaci a s tím související snížení kvality jeho života.
S několikaletou zkušeností s různými osudy starších lidí a možná s naivní snahou přispět alespoň malinko ke zlepšení tohoto stavu jsme se rozhodli vydávat čtvrtletník SENIA – časopis nejen pro seniory.
Nechceme Vám dávat zaručené rady nebo jiná moudra. Moc bychom si přáli, kdybyste se do tvorby jednotlivých čísel zapojili i Vy, naši čtenáři, a to svými zkušenostmi, nápady, přáními a podněty.
Vždyť opravdu nových věcí je jen minimum, skoro všechno již někdo zažil a má zkušenost, kterou může předat.
Takže závěrem úvodníku prvního čísla našeho časopisu nám dovolte vyslovit přání, ať v něm nacházíte zajímavé nápady, zkušenosti a informace, díky kterým se můžete zúčastnit různých akcí, setkání a výletů. Ať prostě zjistíte, že na život nejste sami a že je mnoho vrstevníků, kteří mají stejné radosti i starosti.

Protože není důležité, že stárneme, ale jak stárneme…

*Redakce*

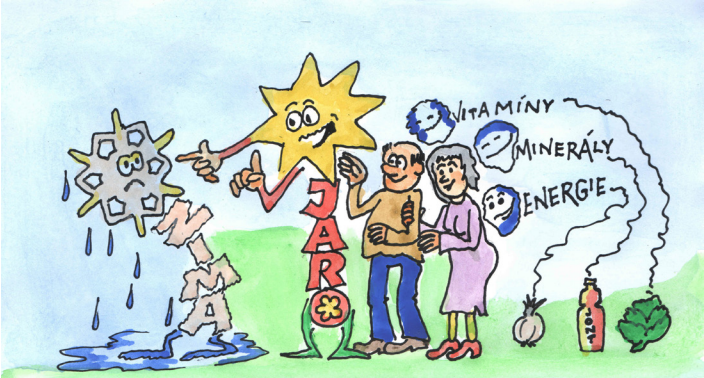
Vážení čtenáři, budeme velice rádi, když se budete podílet na tvorbě příštích čísel časopisu SENIA.
**Napište nám své podněty, zkušenosti a připomínky na email senia@chrudim.cz**

OBSAH


strana 1 | **Téma: Peníze k důchodu navíc**
strana 2 | **Na úvod**
strana 3 | **Zdraví, člověk a příroda**
strana 4 | **Přečetli jsme za Vás**
strana 5 | **Cestování**
strana 6 | **Osobnosti a příběhy**
strana 7 | **Představujeme**
strana 8 | **Nebojte se a zapojte se**

# JARNÍ PROBUZENÍ TĚLA

**S prvními jarními paprsky máme většinou chuť pročistit své tělo, které je po dlouhém zimním spánku malátné a unavené. Potřebujeme dodat energii, vitamíny a minerály, zbavit se nahromaděných škodlivin (toxinů).**




Tělu proto prospěje celková očistná kúra, která jej přivede zpět k rovnováze, aby mohlo nabrat nové síly. Jarní očistná kúra nás zbaví také pár kilogramů, stresu, chmurných nálad a navíc se projeví i na pleti, která bude pružnější a jasnější. Navíc tím, že budeme detoxikovat své tělo od chemikálií, zplodin a jedů, které získáváme potravou nebo okolním prostředím, posílíme i svoji odolnost.

**Pár tipů jarní ozdravné kúry**

- Dopřejte tělu správný pitný režim – pijte alespoň 2,5 litru tekutin denně v podobě neslazených čajů, vody, ovocných nebo zeleninových šťáv. Pijte bylinné čaje, které stimulují činnost jater a ledvin (zelený, kopřivový…)
- Po celou dobu detoxikační kúry se vyhněte alkoholu a nikotinu! Omezte kávu, cukr, tučná, přesolená jídla a jídla z bílé mouky.
- Zařaďte do jídelníčku lehké čistící potraviny – chřest, česnek, listovou zeleninu, červenou řepu. Omezte konzumaci masa.
- Dopřejte svému tělu dostatek spánku, choďte brzy spát, protože tělo se detoxikuje především v noci.
- Zařaďte do svého denního režimu pohyb, saunu, podpoříte krevní a mízní oběh, který spolu s potem odvádí škodlivé zplodiny z těla.

Jaro je též ideálním časem, kdy začít s otužováním. Posiluje imunitu a celkovou odolnost, otužilým lidem se nemoci vyhýbají.

Další číslo časopisu vyjde 12. 6. 2015

# PÉČE O SEBE JE JEN NA NÁS

Již více než 30 let se Břetislav Nový, žák známého léčitele Paseky, zabývá bylinkami a jejich léčebnými účinky na naše zdraví. Za tu dobu měl již nepočítaně spokojených klientů, a proto jsme se rozhodli, že Vás s tímto člověkem a jeho produkty a radami budeme postupně na stránkách našeho časopisu seznamovat a umožníme Vám i využití produktů, jeho zkušeností a schopností.

Na úvod Vám v tomto čísle přinášíme několik myšlenek a názorů Břetislava Nového:

„Když necháte péči o sebe jenom na cizím člověku, tak vlastně bezvýhradně souhlasíte s jeho pravidly rozhodování o tom, co se s Vámi má stát a stane.“

„Rozhodně bojovně odmítejte pocit, že jakákoliv choroba je Vaše a že je nutno se s ní smířit!“

„Život začíná zrodem, cesta krokem, moudrost učením a tvořivou myšlenkou, smrt beznadějí.“

„Nemoc je produktem chyb v životosprávě, takže k dosažení zdraví je nutná její postupná úprava.“

„Z každé vteřiny štěstí je potřeba se radovat tak, jak to nejvíc lze, protože není jisté, jestli bude ještě nějaká další.“

# PŘEČETLI JSME ZA VÁS

## JAK ZÍSKAT PENÍZE NAVÍC?

**Vypočetli Vám nízký důchod? Zkuste požádat stát o dávky. Léta přibývají, a ačkoli jste se ještě nedávno smáli, že důchodu od státu se nikdy nedočkáte, nyní se snažíte vyznat ve všech těch starobních a předčasných penzích. Poradíme vám, jak o ně žádat.**

Peníze, které můžete od státu získat ve vyšším věku, to jsou zejména důchody. Ale nejen ty. Protože starší lidé hůře shánějí zaměstnání, je možné, že si půjdou pro podporu v nezaměstnanosti na úřad práce. Zatímco mladší na ni mají nárok jen pět měsíců, lidé mezi 50 a 55 lety ji mohou dostávat až osm měsíců a ti nad 55 let jedenáct měsíců.
Pokud práci neseženou ani poté, je možné, že využijí státní sociální podpory a získají příspěvek na bydlení, či dokonce dávky v hmotné nouzi. Když se k věku přidruží i zhoršený zdravotní stav, je možné, že vám vznikne nárok na příspěvek na péči, dostanete možnost využít statusu zdravotně postiženého či vám bude přiznán invalidní důchod. O podporu v nezaměstnanosti i o dávky a zdravotní příspěvky se chodí žádat na úřad práce, žádost o všechny typy důchodů předkládáte České správě sociálního zabezpečení. Vždy podle místa bydliště. Jen když chcete využít takzvaného předdůchodu , jehož prostřednictvím čerpáte peníze, které jste si sami naspořili, obrátíte se na penzijní společnost, se kterou jste sjednali smlouvu.

*Zdroj: Magazín MF DNES ze dne 27. 1. 2015*

**Vážení čtenáři, pokud budete chtít poradit s posouzením Vašich nároků, které se týkají například starobního a předčasného důchodu, předdůchodu a vdovského důchodu, dále příspěvků na bydlení, dávek v hmotné nouzi, příspěvků na péči a ostatních dávek, tak nás kontaktujte na: 773 803 201**

# AKTUALITY

## CENTRUM ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ

Provoz Centra zdravého stárnutí je určen pro všechny seniory, kteří nechtějí být sami, ale užívat si život! Nabídku budeme postupně upravovat a rozšiřovat podle Vašich přání a potřeb.
Na začátku nabízíme cvičení, relaxaci a rehabilitaci, také trénink paměti, kurzy na počítači pro začátečníky i pokročilé, besedy, soutěže a také společné cestování. Scházet se budeme v areálu bývalého pivovaru, objekt wellness centra, na adrese Chrudim 3, ulice Obce Ležáku 166. Přihlášky a dotazy na tel. 773 803 200 nebo emailu centrumzdravi@chrudim.cz

*Beseda s Policií ČR „Ne“bezpečný věk - **6. 5. 2015***

# CESTOVÁNÍ

Říká se: „Všude dobře, doma nejlépe“. Nechceme vyvracet známé pořekadlo, ale rádi bychom Vám představili rubriku, která se zaměřuje na cestování a poznávání.
Cestování považujeme za běžnou aktivitu každodenního života všech lidí bez rozdílu věku. Vždyť každý den vyrážíme do práce, školy, na nákup, nebo jen na menší či větší procházku nebo výlet. Určitě znáte své nejbližší okolí, ale co společně s nabídkou cestovní agentury poznat okouzlující přírodní a lákavé kulturní památky v České republice i zahraničí, o kterých jste neměli ani ponětí.
Proto právě na tomto místě naleznete pestrou nabídku míst k rekreaci a odpočinku ve Vašem nejbližším okolí i desítky kilometrů od Vašich domovů. A protože celý náš časopis je určen hlavně seniorům, bude i nabídka v této rubrice vybírána s tímto zaměřením. Třešničkou na dortu budou i pravidelné příspěvky, zkušenosti, rady a vzpomínky z cestování , takže do tvorby této stránky se můžete zapojit i Vy svými příspěvky. Pojďme společně objevit ještě nepoznané krásy světa!

**Vážení cestovatelé, je Vám 55+ a chcete čerpat výhodné slevy na zájezdy?**
**Ve spolupráci s renomovanými CK Vám nabízíme širokou nabídku dotovaných zájezdů do mnoha destinací – namátkou Španělsko, Itálie, Turecko, Malta, Maroko, Portugalsko, Madeira, Kypr a třeba také Dubaj.**
**Kontaktujte nás na tel. 773 803 200 nebo emailu *seniorinacestach@chrudim.cz***

# PŘÍJEMNÁ VZPOMÍNKA

V době mého zaměstnání v pardubické TESLE jsem byl vyslán na montáž radiolokátoru do SSSR letiště Novosibirsk.
Pracovníci tehdejšího letiště nám chtěli zpříjemnit pobyt a tak nám zajistili vstupenky do Divadla opery a baletu na balet Labutí jezero.
Po příchodu do budovy divadla nás ohromila jeho neobvyklá architektura. Celá budova, tedy i hlavní vnitřní sál, byly kruhového tvaru. Střecha byla ve tvaru kopule a z jejího nejvyššího bodu visel veliký skleněný lustr. (Prý byl vyroben v Československu.)
Ve stěně hlavního sálu byly výklenky, ve kterých byly umístěny sochy z bílého materiálu a vypadaly, jako by pocházely ze starého Říma.
Baletní představení se nám velice líbilo, i když se nepokládám za vyznavače baletu.
Asi za dva týdny nám ještě byly nabídnuty vstupenky na balet „Korzár“. Samozřejmě jsme je neodmítli.
Nyní po mnoha letech si občas vzpomenu na dvě, pro mne neobvyklá baletní představení,

*Divadlo opery a baletu Novosibirsk*

které jsem měl možnost vidět v divadle, jehož budova neobvyklé architektury mi připadala jako starořímské Colosseum.
Podobnou divadelní budovu jsem od té doby nikdy neviděl.

*klient Lůžkového a sociálního centra pro seniory o.p.s.*
*pan František Florián*

# JINDŘIŠKA MIKOLÁŠKOVÁ

**V životě se stává, že péče sebevíce milující rodiny již nepostačuje a je třeba hledat náhradní „domov“. I to je případ naší milé obyvatelky paní Mikolášková, která nyní žije v našem zařízení a s jejíž plnohodnotným životem bychom Vás rádi alespoň ve zkratce seznámili.**

*Žádný cíl není tak daleko, aby na něj nedosáhla křídla tvých snů...*

Paní Jindřiška Mikolášková se narodila v krejčovské chalupě na Březinách u Poličky. Její mládí bylo stejně drsné jako příroda. Bohatstvím jí byl talent ke všemu, co dělala – jako děvečka na statku, učitelka Nedělní školy, studentka pedagogické školy, žena evangelického faráře, matka pěti dětí, učitelka v mateřské škole. Mimo to ale měla obrovsky tvůrčí nadání, jak pro ruční práce, tak pro činnost literární a poetickou.
Verše píše od školních let. Publikovat je začíná od konce let padesátých, zejména v evangelickém tisku. V roce 2009 vyšla knižně Kytice jasmínu a Verše psané do oblak. Napsala šest pohádek a dočkala se i premiéry jedné z nich v brněnském divadle Polárka. Marionety, maňásky i stolní loutky oblékala do svých výtvorů stejně jako své děti a vnoučata... Vytvořila víc než stovku historických kostýmů na panenky jako pomůcku pro poznávání dějin odívání od Babylonu a Egypta po současnost.

***Paní J. Mikolášková oslavila dne 12. 3. 2015 90 let – GRATULUJEME!***

## Ukázka z tvorby

**NEVÍM, JAK OBRAZ ZAČÍNÁ**

To malíř štětec v barvě smočí
a maličko se zadumá
Nepotřebuje půjčit oči
dávno už v srdci krásu má

Pak už si jenom ruce hlídá
aby té, co mu napovídá
udělal po vůli

Kdo ví, jak často múza líbá

**DĚKUJI TI BOŽE**

za perly času
který mi dáváš
do stárnoucích dlaní

Jen prosím dej
těm dlaním sílu
a srdci moudrost
ať dar ten vzácný
nepromarní

TIP: Navštivte také
**www.nasisousedi.cz**

# PŘEDSTAVUJEME

# LŮŽKOVÉ A SOCIÁLNÍ CENTRUM PRO SENIORY O.P.S., CHRUDIM

**Domov pro seniory v Chrudimi funguje již třetím rokem. Jedná se o pobytové zařízení pro osoby ve věku od 55 let.**

Naše zařízení má dle zákona o sociálních službách registrované čtyři služby:

- Domov pro seniory
- Domov se zvláštním režimem (kde pečujeme převážně o klienty postižené Alzheimerovou chorobou a ostatními typy demencí)
- Terénní pečovatelská služba
- Domácí zdravotní péče

V objektu je k dispozici 60 lůžek, ve složení 6 jednolůžkových a 27 dvoulůžkových pokojů. Pokoje jsou vybavené systémem sestra – pacient (pro větší klid a jistotu klientů), mají vlastní koupelnu a toaletu.

Všechna lůžka jsou polohovatelná s antidekubitní matrací. Celý objekt je bezbariérový a nekuřácký. V objektu je k dispozici prostorná jídelna, kde je klientům podávána velice chutná a vyvážená strava z vlastní moderní kuchyně. O klienty pečuje 24 hodin denně vyškolený personál složený ze zdravotních sester, pracovnic v přímé péči a aktivizačních pracovnic.

**Pokud budete mít zájem, rádi Vám vše ukážeme.**

Další informace najdete na: **www.domovsenioruchrudim.cz**

**Společnost Selvo** nabízí nové výrobky zaměřené na elektromobilitu. Cílem je trvalé poskytování služeb zákazníkům pro zachování kvality jejich života. Samozřejmostí je dvouletá záruka a pozáruční servis.

Nabízíme stabilní a bezpečné elektrické vozíky se snadným ovládáním. Umožní všem v každém věku pohyb za rekreací a nákupy. Možnost nastavit konstantní, bezpečně nízkou rychlost jízdy. Řízení zvládne každý a není třeba žádného řidičského oprávnění. Jízda je možná i uvnitř budov, lze zajet do výtahu i do bytu. Praktické košíky pro přepravu nákupu, nebo jiného nákladu jsou součástí nabídky.

SELVO
... pohyb v každém věku

**SELVO... pohyb všude a v každém věku!**

Přijďte si vyzkoušet výrobky SELVO určené pro seniory.

**Informace: 773 803 201**

# NEBOJTE SE A ZAPOJTE SE

Jak začít? Čte to žena nebo muž? Je to žena s tmavými nebo světlými vlasy? Je to muž, který měl rád rychlá auta nebo raději vyhledává cyklistiku v přírodě? Odpověď nemám, ale jedno vím jistě, je to živá lidská bytost, která má čtenářskou dovednost. A už je tu první otázka. Otázka na vzpomínku. Vzpomenete si na své první čtení. Na knížku, kterou jste první četli a kdo vám při tom pomáhal? Vzpomínáte na zážitek z minulosti, vynořují se myšlenky na osoby a věci, které byli v blízkosti. Pozornost se zaměřila i na pocity, jaké to tenkrát bylo. Možná, že při té vzpomínce se objevila touha po životě v minulosti, po lidském dotyku, po lásce. Možná to bylo místo, kterému říkáme domov. I když se s věkem snižuje schopnost radovat se, přesto se vrátíme k těm událostem, které vás v životě nejvíce ovlivnily. Události z mládí nebo z dospělosti? Události, které se staly s někým, kdo byl velmi blízký, nebo jsme udělali něco pro druhého? Každý má a měl určitý životní styl. Byly a jsou to zvyky, které ovlivňují a ovlivňovaly denně naše rozhodnutí. Nové chápání funkce zvyků ukazuje, že zvyky měly a mají neskutečný dopad na zdraví, na pocity spokojenosti a na život vůbec. Jaká bude vaše reakce na slova: „Pojď se projít!“ Na žádnou procházku nepůjdu, jsem unavená, musela bych se strojit, je tam zima, bude pršet, bolí mě... Kdo je zvyklý chodit pravidelně, je připraven ihned. Bude to příjemná změna, pohyb s osobou blízkou. Budou to pozitivní emoce ze změny, z novosti, z radosti z pohybu... Radost z toho, že jsme překonali sami sebe. Proč věnovat pozornost tomu, co by se mohlo stát, když je lepší mít radost, že to dobře dopadlo. Zkusíme pozornost trénovat. Soustředíme se tady a teď na své dýchání. Dýcháme do hrudníku a znovu do břicha... Opakujeme... Kolikrát... Alespoň desetkrát. Jaký je to pocit zastavit čas, uvědomit si své tělo, ovládat své dýchání. Jsme to my, kdo to dokázal!! Uvědomit si své tělo je první krok autogenního tréninku. A tam je začátek pro hledání nových zvyků. Zvyků pro upevnění zdraví a veselé mysli. Krásný den!

*Helena Chroboková*

# TERÉNNÍ ZDRAVOTNÍ A SOCIÁLNÍ SLUŽBY

**Pečovatelská služba** je terénní sociální služby registrovaná dle zákona 108/2006 Sb. – jedná se o tyto základní činnosti:

- pomoc v domácnosti, zajištění úklidu a nákupu
- pomoc při zajištění osobní hygieny
- dovoz obědů a pomoc při zajištění stravy
- pochůzky a doprovod klienta
- praní prádla včetně odvozu
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím a sociální poradenství

**Domácí ošetřovatelská péče** je terénní zdravotní služba registrovaná dle zákona 372/2011 Sb. – jedná se zejména o tyto činnosti:

- odběry krve
- apliakce injekcí
- infuzní terapie
- péče o katetry a jejich výměna
- převazy operačních ran
- léčba dekubitů, bércových vředů
- péče o imobilní pacienty

Tyto terénní služby poskytujeme osobám se zdravotním postižením od 27 let a seniorům, u kterých není nutná hospitalizace ve zdravotnickém zařízení, ale jejich stav vyžaduje pravidelnou a kvalifikovanou péči. Terénní služby poskytujeme v domácím prostředí klienta nepřetržitě 24 hodin denně a 7 dní v týdnu.

**Kontaktujte nás na tel. 774 103 692**

**SENIA – časopis nejen pro seniory**, vydává Lůžkové a sociální centrum pro seniory o.p.s.
IČO 28789563, se sídlem Chrudim I Resselovo nám. čp. 113.
Redakční rada: Alena Burgetová, Věra Jirušková, Ivan Chrbolka, Jan Svoboda, Milan Jiruška, Michal Král
Elektronickou verzi časopisu si můžete zdarma objednat na senia@chrudim.cz
Vydání 4x ročně jako informační materiál.